

# 六波羅蜜が成仏の基本

先月号からの続きですが、今月号も仏に成る(成仏する)ための6つの修行方法についてご紹介させて頂くことにします。一つ一つの仏教用語は、ちよつと難しいイメージがあたりだとは思いますが、内容は至つてシンプルです。そんなシンプルな内容の中身は、私達の人間性を構築する上で必要不可欠な教えも多々あると思います。専門用語の壁の前で止まることなく、ぜひこの機会に仏教を生活の中に役立てる一助となつて頂ければ幸いです。

さて、それでは早速ですが、先月号の振り返りから……。  
まず私達が、涅槃(ねはん=悟り)の境涯(きようがい=境地)に到るための修行方法を仏教では**波羅蜜**(はらみつ)と言います。つまり、人生において私達自身が仏に成る(成仏)するために仏様が勧められておられる修行実践の事です。その修行は6種類に大別されています。そして今月号では、その2番目の修行方法からのご説明となります。

と言つことで、以下に解説してまいります。  
**②持戒波羅蜜**(じかいはらみつ)は、別名、**尸羅波羅蜜**(しらはらみつ)とも言いますが、**戒律**(かいりつ)をシツカリ守ることを言います。戒律というのは一般的に、道徳上の徳目や宗教的修行をする上での持戒(じかい=自らに戒めを持つ)

の意味ですが、ここでは仏様から与えられた戒(いまし)めによつて、悪業(あくごう)の心を対治して、心の迷いを去り、身心を清浄にするために守るべき戒めについて説かれています。

「戒(かい=いましめ)」というのは、自分の内面から起こつた心持ちを守ること。「律(りつ)」とは、外部から律せられる規範のこと。この戒律は、仏教教団の秩序維持のために設けられたものですが、以下に挙げる教えを自主的に守り、身を慎む心のこと。これを**戒律**、あるいは**持戒**(じかい)や**禁戒**(きんかい)とも言います。

そんな戒には**五戒**(ごかい)や、**十戒**(じつかい)と呼ばれるものがあります。

●『**五戒律**』(ごかいりつ)とは？  
**不殺生戒**(ふせつしようかい)：生き物をみだりに殺してはならない。**不偷盜戒**(ふちゆうとうかい)：盗みを犯してはならない。**不邪淫戒**(ふじやいんかい)：道ならぬ邪淫を犯してはならない。自分の欲望を制御する。**不妄語戒**(ふもうごかい)：嘘をついてはならない。**不飲酒戒**(ふおんじゆかい)：お酒を飲酒したり、販売してはいけない。と言つのも、お酒を飲んで酔っ払うことで、多くの過失を引き起こす原因となるからです。この考えは仏教全般(大乘小乗)に通じています。その意味で、お酒を飲むこと自体が、悪行や不祥事を引き起こす原因であるのに、ましてその原因となるものを他者に売りつけるなどもつての他という考え方です。また、お酒に酔うかのごとく、自分の能力などに酔わない。謙虚な姿勢で毎日を通す。

以上が『**五戒律**』といわれるものです。この『**五戒律**』に次の5つの戒律が加わつたものを『**十戒律**』と呼んでいます。

●『**十戒律**』(じゆっかいりつ)とは？  
**不説四衆過罪**(ふせつししゆうかざい)：他人の過ちや罪を言いふらしてはならない。

**不自替毀他戒**(ふじさんきたかい)：自慢や他人の批判を慎む。相手の言動を肯定的に捉えるようにする。**不瞋食戒**(ふけんじんかい)：人に何かを与えることを惜しまない。物おしみをしない。皆が喜ぶ言葉や行いをお互いにやり取りする。**不瞋恚戒**(ふしんにかい)：怒りの感情を露わにして、周囲に不快感を与えない。笑顔と穏やかな言葉を心がけていく。**不謗三宝戒**(ふぼうさんぼうかい)：佛法僧(ぶつぽうそう)の三宝(さんぼう)を敬つて、帰依(きえい)し心から信仰する姿勢)していく。

以上が六波羅蜜の2番目の修行実践に勧められている『**持戒波羅蜜**』についてのご説でした。  
自分を戒める心持ちを持ち続けるという努力なしに、本当に人を救うことはできないということ。自分の生活を省みることの大切さ、そこには人のために尽くすということも同時に含まれてくると思います。

現代社会では「サービス競争」が激しいです。スーパーなどを例に挙げると、他店よりもサービスが充実してないと、お客様は来客、そして売り上げは見込めません。そこに「サービス競争」社会の現実があります。「最高のサービスは自己の向上にある」という言葉もあります。そこには、他のために尽くすことによつてそれだけ自

分も向上し、自分が向上することによつてそれだけ他にも尽くせるようになるという巡環の教えが含まれています。これが持戒の大きな要点と言えると思います。

●**忍辱波羅蜜**(にんにくはらみつ)は、別名、**羼提波羅密**(せんたいはらみつ)とも言います。忍辱とは、人から受ける侮辱や、苦しみを堪え忍び、心を動かさないことです。ちよつとしたことでキレやすくなつてくる現代人には、特に必要なことかもしれません。

お釈迦様の最大の徳は、実に寛容だつたことです。お釈迦様のどんな伝記にもお釈迦様が立腹されて人に対して怒りの感情をあらわにしたという話は、何一つ残されていません。悪人の代表とされている堤婆達多(だいただた)には再三再四にわたつて命を狙われ、どんなに迫害されても、微塵も立腹されておられないのです。また、弟子達が教えに背き、お釈迦様の元を離れても恨むことなく、かえつてその増上慢(ぞうじょうまん)自分を過信して思い上がる(こと)がもたらす先々の不幸の予測に、「可哀相に……と、哀れみと慈しみの心を起(こ)されています。

忍辱というのは寛容ということ。それは、人に対してだけでなく、この忍辱の修行を積むことによつて、天地のあらゆる事象に対して、腹を立てたり、恨んだりすることが無くなることを示されています。  
仏の教えを生活に生かして修行を積む人は、心がゆつたりとして調和していま

すから、四季折々の変化にも常に感謝して賛嘆できるようにあります。周囲の変化に心がとらわれぬようになるのです。

自分に侮辱や損害を与え、人を裏切るような相手に対しても、慈悲の心を持って単に怒りや恨みの心を抱かずに、そういう不幸から救ってあげようとする寛容な気持ちを培いたいものです。また逆に、「あなたは仏様のようにだ」、「あなたが神様のように見える」などとおだてられても有頂天にならず、じつくりと自分を省みて、優越感を持つことがないのも、「忍(にん)」の心あつてのものでしよう。

こういう境地が忍辱行(にんにくぎょう)の極致だと言えます。この忍辱という精神的習慣が、ある程度、人々の心に浸透できたら、それだけで世の中も平和になると思います。そのためにはまず、自分の心を忍辱の境地にまで育て上げていきたいと思います。

④**精進波羅蜜**(しょうじんはらみつ)は、別名、毘梨耶波羅蜜(びりやはらみつ)と言います。

日々怠らずに勤めることで、そこから仕事や習いごとを毎日コツコツと努力する事を「精進」と言うようになります。精進の「精」という字には「まじりけのない」という意味があります。

例えば、仕事でも修行でも、頭の中や行ないにまじりけがあつては精進とは言えないのです。目標に向かって、ただ一筋に進んでいくことこそ精進なのです。

「継続は力なり」とは、日々の努力の大

切さを言い表しています。例えば、アルフレッド・コルトー(フランスのピアニスト)が残した名言があります。

「1日練習しなければ自分に分かる。2日練習しなければ批評家に分かる。3日練習しなければ聴衆に分かる」という言葉です。ここに日々の継続がいかに大切であるかという真理を匂わせています。コルトーは、練習を休んでしまうと演奏技術が衰えて、自分だけではなく批評家や専門家、そして音楽を聴いている一般の方達にも分かってしまうと、精進の大切さを伝えてくれます。

⑤**禪定波羅蜜**(ぜんじょうはらみつ)は、別名、禪波羅蜜(ぜんばらみつ)と言います。

心が動揺することがなくなった一定の状態を指します。「禪」とは「静かな心」、「不動の心」という意味です。「定」とは、心が落ち着いて動揺しない状態です。

ただ、一生懸命に精進するばかりではなく、静かな落ち着いた心で世の中のことをジックリと見る、そして考えることで、物事の本当の姿が見えてきます。そして、それに対する正しい対処の方法も分かってくるものです。その正しいものの見方、物事の本当の姿を見分ける力が、次に掲げる第六番目の智慧(ちえ)です。この智慧がないければ、結局のところ人を救うことはできないというのが、この六波羅蜜の教えということになります。次はいよいよ6つ目の修行方法のご紹介です。

⑥**智慧波羅蜜**(ちえはらみつ)は、別名、般若波羅蜜(はんにゃはらみつ)と言います。真理を認識する悟りの「智慧」ということ

になります。これはどういう事かと申しますと、仏教では、先の①⑤までの5つの修行実践が、単に自らのための修行であるだけではなくて、他の全ての人々のためのものとなつてはじめて波羅蜜と言ひ得る事が示されます。また智慧は、前の5つの根本となるもので、六波羅蜜は智慧波羅蜜を柱として成り立っているのです。ちなみに捕捉ですが、智慧をさらに「方便(ほうべん)」「手段」・「願(がん)」「自力(りき)」「能力」・「智(ち)」の4つを加えて、「十波羅蜜」とすることもあります。

さて、六波羅蜜の中心に立っている智慧波羅蜜についてですが、

何事にも愚痴を言わず、稚心(ちしん)幼稚な心。すぐに他人のせいにする心)を断ち切り、真理を見極めることができる能力を言います。私たちが人のために役立つとか、人を救うという立派な行ないをする場合、智慧は絶対に欠くことのできない条件となります。正しい判断能力を備えずして、人を導くことは出来ないからです。

昨今の親御さんは子育てに不安を抱えている方も少なくありません。そこには子育てに対する智慧の欠如を感じざるを得ません。一昔前であれば、両親や祖父母と同居して、あるいは隣近所には人生の先輩方も多くおられ、子育てに関する智慧を賜りながら社会全体で子供の成長を育んだものです。

今回解説させて頂いた【六波羅蜜の法門】のように、布施・持戒・忍辱・精進・禪定・智慧の心で、常に自らの人間向上の道を志すことで、『智慧』の獲得を目指して頂きた

く存じます。仏法は、天地の法則に随順(ずいじゆん)して生きることと教え、

同時に人間らしい情緒を豊かにする教えです。日々の生活にも、夢の実現や希望を叶え、悔いのない人生を歩まんが為に、大いなる意欲を持って、創造力をフルに働かせて、惜しみなく努力をしなければなりません。失敗や障害があつても、それは仏様から与えられた試練だと心得ることが大切です。【六波羅蜜】という仏道修行を通じ、我執(がしやく)自分中心の考え方にとらわれて、我を通すことを取り除き、慈悲(じひ)人の心に寄り添う)の心で、自分と他人の対立や区別を無くし、自他一致の心持ちで行動する人を、仏教では菩薩(ぼさつ)と呼んでいるのです。以上が【六波羅蜜】の解説とさせていただきます。

他の人と互いに支え合い、我が人生をより良く生きていくための方法としての杖言葉として、意識して受け止めて頂ければ幸いです。

合掌 副住職 谷川寛敬



真ごころちゃん